



Pressemitteilung

Gartensaison ist Hexenschusszeit: Orthopäden geben Tipps für einen starken Rücken

Berlin, 15.04.2014: Eine plötzlich starke Beanspruchung des untrainierten Rückens führt oft zu akuten Rückenschmerzen – dem sogenannten Hexenschuss. Betroffen sind im Frühjahr vor allem Hobbygärtner. Ein kontinuierliches Rückentraining ist die beste Hexenschussprävention. Orthopäden der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) geben Tipps für einen starken Rücken und erklären, wie man einen Hexenschuss schnell wieder los wird und ab wann der Gang zum Orthopäden nötig ist.

Beim Hexenschuss fährt der Schmerz wie ein Blitz ins Kreuz. Es kommt zu anhaltenden Schmerzen, die den Betroffenen in eine gebückte Haltung zwingen. Auslöser für einen Hexenschuss können ruckartige Bewegungen, schwere Lasten, Verdrehungen und eine durch Unterkühlung verspannte Muskulatur sein. Begünstigt wird der Hexenschuss durch eine verkümmerte Muskulatur, die der bewegungsarme Lebensstil der heutigen Gesellschaft mit sich bringt. Nach Angaben der Deutschen Rückenschmerzstudie 2003/2006 haben über 80 Prozent der Deutschen mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen, viele davon sind muskelbedingt.

Mit folgenden einfachen Tricks und Übungen bei der Gartenarbeit kann man den eigenen Rücken stärken und schonen:

- zum Anheben schwerer Gegenstände in die Knie gehen und den Rücken gerade halten
- schwere Lasten nah am Körper tragen bzw. mit einer Schubkarre transportieren
- Zugluft im Rücken vermeiden, den Rücken vollständig bedecken – insbesondere bei Tätigkeiten, bei denen man leicht ins Schwitzen kommt (Umgraben, Rasenmähen)
- regelmäßige Pausen einlegen, bei denen die gesamte Muskulatur des Körpers gestreckt und entspannt werden kann

Kommt es trotz der genannten Maßnahmen zu einem Hexenschuss, lassen sich die Schmerzen in den meisten Fällen wie folgt oft schnell wieder beheben, so dass der Betroffene innerhalb von vier Wochen wieder fit ist und die Schmerzen nicht chronisch werden:

- Der Betroffenen sollte aufgrund der Schmerzen nicht in eine Schonhaltung verfallen, sondern sich weiterhin aktiv bewegen.
- Die Einnahme eines rezeptfreien Schmerzmittels, maximal zwei bis drei Tage, kann helfen, ohne Schmerzen schnell wieder aktiv zu werden.
- Wärmeanwendungen, wie zum Beispiel ein heißes Bad oder Rotlichtanwendung, ergänzen den Heilungsprozess.

Halten die Schmerzen länger als drei Tage an, ist der Gang zum Orthopäden notwendig. Der Orthopäde hat die Möglichkeit, örtliche Betäubungsmittel und muskelentspannende und entzündungshemmende Mittel in die Rückenmuskulatur zu spritzen, um die Schmerzfreiheit wiederherzustellen und weiteren Verkrampfungen vorzubauen.

Gehen die Rückenschmerzen mit Lähmungserscheinungen, Kribbeln oder Empfindungsstörungen an den Beinen einher, handelt es sich um eine ernste Ursache der Rückenschmerzen. In diesem Fall sollte sofort ein Orthopäde aufgesucht werden.



DGOU Deutsche Gesellschaft für
Orthopädie und Unfallchirurgie

Mehr Informationen unter:

www.dgou.de

Kontakt für Rückfragen:

Susanne Herda

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00

Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01

E-Mail: presse@dgou.de

URL: <http://www.dgou.de>